



7月 給食献立予定表

令和5年度

大分大学教育学部附属特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	ごはん	○		米		652 kcal
	南瓜の天ぷら			小麦粉,なたね油	かぼちゃ	27.3 g
	豚肉と野菜の細切り炒め		豚肉	サラダ油,三温糖	たまねぎ,たけのこ,にんじん, 青ピーマン	
	豆腐汁		出し昆布,かつお節,木綿豆腐, かまぼこ		にんじん,だいこん,えのきたけ, みつば	
4火	コッペパン	○		コッペパン		630 kcal
	トマトミートオムレツ		トマトミートオムレツ			23.7 g
	ほうれん草の炒め物			バター	もやし,ほうれんそう,コーン,にんじん	
	クラムチャウダー		ベーコン,あさり,牛乳, スキムミルク	サラダ油,じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, パセリ	
5水	ごはん	○		米		649 kcal
	いわしのトマト煮		いわしのトマト煮			27.4 g
	ごまちくサラダ		ちくわ	いりごま白,三温糖	ブロッコリー,きゅうり,にんじん	
	夏野菜の味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌		たまねぎ,かぼちゃ,なす,オクラ	
6木	ミルクパン	○		ミルクパン		638 kcal
	肉詰めピーマン		豚ひき肉,卵	小麦粉,パン粉	青ピーマン,たまねぎ	30.0 g
	はるさめ豆乳味噌スープ		鶏もも挽肉,味噌,豆乳	サラダ油,春雨	たまねぎ,にんじん,キャベツ,小松菜	
7金	七タカレー	○	鶏挽肉,大豆,スキムミルク	米,サラダ油,カレールウ, 星のコロッケ,油	たまねぎ,にんじん,セロリ,りんご トマトジュース,えだまめ	757 kcal
	スターコロッケのせ				キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり	24.8 g
	七タお星さま3色ゼリー			七タお星さま3色ゼリー		
10月	ごはん	○		米		660 kcal
	さばの塩焼き		さば			29.7 g
	チャブチェ		豚肉	サラダ油,春雨,三温糖, すりごま白,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,きくらげ, しいたけ,青ピーマン	
	なすの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌		たまねぎ,にんじん,キャベツ,なす	
11火	コッペパン	○		コッペパン		625 kcal
	野菜たっぷり焼きそば		豚肉,あおさ,かつお節	やしそば,サラダ油	たまねぎ,にんじん,だいずもやし, キャベツ,青ピーマン	28.7 g
	わかめスープ		わかめ,卵	いりごま白,ごま油	たまねぎ,にんじん,コーン,根深ねぎ	
	国産レモンのムース			国産レモンのムース(豆乳)		
12水	ごはん	○		米		654 kcal
	肉じゃが		豚肉,さつま揚げ	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,	たまねぎ,にんじん,しいたけ	26.5 g
	野菜スープ		ベーコン		たまねぎ,にんじん,えのきたけ, コーン,キャベツ,小松菜	
13木	コッペパン	○		コッペパン		700 kcal
	マーシャルピーンズ			マーシャルピーンズ(チョコ大豆)		31.6 g
	サーモンフライ		サーモンフライ	油		
	トマトシチュー		鶏肉,ベーコン	サラダ油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ,トマト, パセリ	
14金	ごはん	○		米		656 kcal
	赤魚のレモン漬		赤魚	油,上白糖	レモン	27.9 g
	ひじきのミルク煮		鶏肉,ひじき,牛乳,さつま揚げ	サラダ油,三温糖	にんじん,ごぼう	
	スタミナ味噌汁		いりこ,厚揚げ,味噌	ごま油	にんじん,もやし,たけのこ,にら	
17月	海の日 					
18火	ごまビスキュインパン	卵		まるコッペパン,上白糖,バター, 小麦粉,いりごま白		659 kcal
	ほうれん草のソテー	ベーコン		サラダ油,バター	コーン,ほうれんそう	25.2 g
	具沢山ミネストローネ	鶏肉		オリーブオイル,じゃがいも, 三温糖	たまねぎ,にんじん,セロリ,しょうが マッシュルーム,キャベツ,トマト	

19 水	ごはん		米		642 kcal
	いわしの梅煮	○	いわしの梅煮		26.6 g
	莖わかめ炒め		豚肉, 莖わかめ	にんじん	
	にら玉スープ		木綿豆腐, 卵	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, にら	
20 木	トンカツドック		スティックトンカツ	背割りコッペパン, 油	キャベツ
	夏いっぱいサラダ	○	ベーコン	マヨネーズ	かぼちゃ, コーン, えだまめ, きゅうり
	冬瓜のスープ		鶏肉, むきえび	サラダ油	たまねぎ, しめじ, とうがん, パセリ
21 金	とうもろこしごはん			米, バター	国産コーンカーネル
	ラトウイユ	○	鶏肉, ベーコン	オリーブオイル, 三温糖	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, スツキーニ, 青, 赤, 黄ピーマン, トマト
	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ, 三温糖, マヨネーズ	キャベツ, にんじん, コーン, きゅうり
24 月	ごはん		米		662 kcal
	サーモンの香草焼き	○	サーモン切身		レモン, たまねぎバジル, パセリ
	大根サラダ		ロースハム	マヨネーズ	だいこん, きゅうり, コーン
	じゃがいもの味噌汁		いりこ, 油揚げ, 味噌	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, キャベツ
25 火	ごはん		米		682 kcal
	油林鶏	○	鶏肉	でん粉, 小麦粉, 油, 三温糖, ごま油	根深ねぎ
	もやしのおかか和え		かつお節	三温糖, すりごま白	小松菜, にんじん, だいずもやし
かぼちゃの味噌汁		いりこ, 油揚げ, 味噌		にんじん, たまねぎ, えのきたけ, かぼちゃ	
26 水	ごはん		米		692 kcal
	さばの味噌煮		さば, 味噌	三温糖	しょうが
	ほうれん草のチーズ和え	○	チーズ, かつお節		ほうれん草, にんじん, コーン
	えのきだけのふわたまスープ		出し昆布, かつお節, 卵	でん粉	たまねぎ, えのきたけ, にんじん, チンゲンサイ
27 木	夏野菜カレー		豚肉, スキムミルク	米, サラダ油	たまねぎ, にんじん, スツキーニ, なす, かぼちゃ, 青ピーマン, トマト
	ささみとお豆のサラダ	○	鶏肉, ミックスビーンズ, チーズ	マヨネーズ	キャベツ, にんじん
	果物(スイカ)				スイカ
28 金	終業式 				

*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

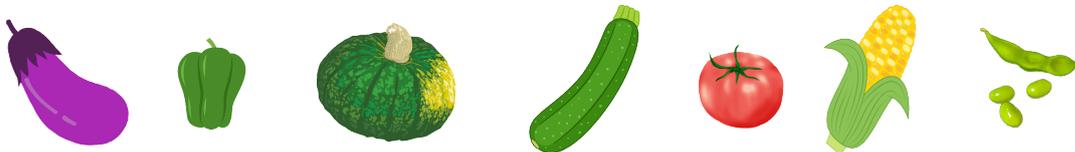
*献立表は毎月発行しますので、朝・夕の食事と重ならないようにご活用ください。

～献立について～

●7月7日は七夕給食です。子どもたちが大好きなカレーと星形のコロケと人参で夜空をイメージしました。デザートは、メロンと甘夏と豆乳風味のゼリーが3層になっています。星形のカップが、かわいいゼリーです。



●今月も野菜をたくさん取り入れたメニューです。夏の健康に欠かせない夏野菜を給食で食べてもらえるようにいろいろな種類を使いました。夏の太陽をいっぱい浴びた野菜はみずみずしくて美味しいです。なす、ピーマン、南瓜、ズッキーニ、トマト、コーン、枝豆などを取り入れたメニューになっています。



しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



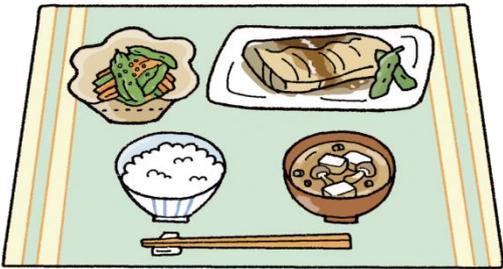
1年が一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休み中にいろいろな体験をしてほしいですね。そのためにも早寝・早起き・朝ごはんを規則正しく過ごし、食事をしっかりとって夏バテを予防しましょう。



夏休みこそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、かたよった食事に
なってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、かんきつ類
や香辛料などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい
食事を心がけましょう。

和食で
栄養バランスを



成長期に
大切な

たんぱく質

骨の成長
に必要な

カルシウム



和食の基本は、主食である米飯と汁もの、おかずを2,3種類組み合わせ合わせた食事のことで、米飯を中心に魚や肉などの料理や野菜や芋、豆類などの料理、だしのきいた具だくさんの汁ものを組み合わせると栄養バランスがとれます。

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれます。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

丈夫な骨づくりのためには、骨の成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとみましょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。

間食は・・・

間食は朝・昼・夕の3食でとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてよいのです。しかし、たのしみな時間でもあります。きちんと決まりをつくるようにしましょう。



時間と量を決めて食べる

不足しがちな栄養素
(カルシウムなど取る)

じゃこおにぎり
くだものいり
ヨーグルト

食品表示をみながら
食品を選ぶ

2学期の給食は、9月4日(月)から始まります。